



### ¿Qué es el mercurio?

El mercurio es un tipo de metal que se encuentra en la tierra, en las piedras, en el aire y en el agua. Se utiliza en termómetros, baterías, lámparas y otros tipos de productos. Algunas industrias desechan el mercurio en el aire, la tierra y el agua.

### ¿Cómo puede afectar el mercurio a su bebé?

El mercurio puede afectar a su bebé mientras usted está embarazada o amamantando. Los bebés que nacen de madres cuyos cuerpos tienen una cantidad alta de mercurio pueden tener un crecimiento más lento y problemas de aprendizaje. Los niños pequeños también pueden ser afectados por el mercurio. Si tiene alguna preocupación acerca de la salud de su pequeño, por favor consulte con su médico.



*El salmón contiene poco o nada de mercurio.*

*Si desea recibir información sobre las medidas preventivas para la salud, consulte con:*

- El departamento de salud de su localidad.  
Las oficinas de salud del condado se pueden encontrar en Internet en [www.dhs.cahwnet.gov/home/hsites/lhdlinks.htm](http://www.dhs.cahwnet.gov/home/hsites/lhdlinks.htm)
- La Agencia para la Protección Medioambiental de California (California Environmental Protection Agency, en inglés)  
La Oficina de Evaluación de Riesgos Medioambientales para la Salud/Sección de Pesticidas y Toxicología Medioambiental (Office of Environmental Health Hazard Assessment/Pesticide and Environmental Toxicology Section, en inglés)  
(916) 327-7319 ó (510) 622-3170  
[www.oehha.ca.gov/fish.html](http://www.oehha.ca.gov/fish.html)
- El Folleto de Normas del Departamento de Pesca y Pesca Deportiva de California (The California Department of Fish and Game Fishing Regulations booklet, en inglés)  
Este está disponible en los lugares donde compra su licencia de pesca o en Internet en:  
[www.dfg.ca.gov/enforcement/regs.html](http://www.dfg.ca.gov/enforcement/regs.html)
- La Agencia para la Protección Medioambiental de los Estados Unidos (U.S. Environmental Protection Agency, en inglés)  
[www.epa.gov/waterscience/fish/advisory.html](http://www.epa.gov/waterscience/fish/advisory.html)

*Para obtener información sobre el pescado que compra, consulte con:*

- El Centro para la Seguridad Alimenticia y Nutrición Aplicada de la Administración de Alimentos y Fármacos de los Estados Unidos (U.S. Food and Drug Administration Center for Food Safety and Applied Nutrition, en inglés)  
(800) SAFEFOOD  
[www.cfsan.fda.gov/seafood1.html](http://www.cfsan.fda.gov/seafood1.html)

Gray Davis  
Gobernador  
Estado de California

Grantland Johnson  
Secretario  
Agencia para la Salud y Servicios Humanos

Dra. Diana M. Bontá, R.N.  
Directora  
Departamento de Servicios de Salud

El Departamento de Servicios de Salud de California  
Rama de Investigaciones de Salud Ambiental  
1515 Clay Street, Suite 1700  
Oakland, CA 94612  
(510) 622-4500



## Cómo protegerse a usted misma y a su familia



# MERCURIO EN EL PESCADO

Información para:

- Mujeres embarazadas o las que planean estar embarazadas
- Mujeres que amamantan
- Niños menores de 6 años



El pescado es un alimento nutritivo y saludable. La mayoría de los pescados se pueden comer sin riesgo, pero algunos pueden contener una sustancia química peligrosa llamada mercurio. Si usted come de la clase equivocada de pescado, o pescado en exceso, puede introducir mercurio en su organismo. Si está embarazada o amamantando, es posible que el mercurio también afecte al niño.

### *¿Puede usted comer pescado comprado en tiendas o restaurantes?*

La mayoría del pescado que se compra en las tiendas o restaurantes es muy seguro, pero hasta esos pescados pueden contener mercurio. Siga las recomendaciones que vienen en los cuadros a continuación cada vez que compre pescado y moluscos.

### *¿Qué pasa con el pescado que los amigos o parientes pescan?*

El pescado proveniente de algunas áreas de California contiene mercurio u otras sustancias químicas. En estas áreas se publican avisos llamados “consejos para la salud” (health advisories, en inglés). Estos consejos para la salud informan sobre la clase y la cantidad de pescado que se puede comer con seguridad. Siempre siga los consejos para la salud correspondientes a las áreas donde pesca. Si no existen tales avisos, siga las recomendaciones que se detallan más adelante en el cuadro.

### *¿Qué pasa con los niños?*

El mercurio puede afectar también a los niños. Hay normas especiales para niños de menos de seis años de edad. Siga estas normas, tal como se muestran en el cuadro.

## RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA EL CONSUMO DE PESCADO

**NO COMA tiburón, pez espada, blanquillo o caballa.**

### MUJERES EMBARAZADAS, MUJERES QUE AMAMANTAN Y MUJERES QUE PLANEAN ESTAR EMBARAZADAS

#### Pescado comprado en tiendas o restaurantes

Puede comer hasta **1 LIBRA** (pesar antes de cocinar) **POR SEMANA** de pescado y moluscos comprados en tiendas o restaurantes.

**1 LIBRA** de pescado crudo equivale a **12 ONZAS** de pescado cocido.

El atún enlatado es pescado cocido, de modo que puede comer hasta dos latas (tamaño de 6 onzas) de atún a la semana.

PLANEAN ESTAR EMBARAZADAS

#### Pescado que los amigos o parientes pescan

**Siga los consejos para la salud en las áreas donde pesca.**

Si no existen consejos para la salud, puede comer:

- hasta **1/2 LIBRA** (pesar antes de cocinar) **POR SEMANA** de pescado de **lagos, ríos, reservas o arroyos** (agua dulce)

- hasta **1 LIBRA** (pesar antes de cocinar) **POR SEMANA** de pescado del **océano o la bahías** (agua salada)

### NIÑOS MENORES DE 6 AÑOS

#### Pescado comprado en tiendas o restaurantes

Los niños menores de 6 años pueden comer hasta **6 ONZAS** (pesar antes de cocinar) **POR SEMANA** de pescado y moluscos comprados en tiendas o restaurantes.

#### Pescado que los amigos o parientes pescan

**Siga los consejos para la salud en las áreas donde pesca.**

Si no existen consejos para la salud, los niños de menos de seis años de edad pueden comer:

- hasta **3 ONZAS** (pesar antes de cocinar) **POR SEMANA** de pescado de **lagos, ríos, reservas o arroyos** (agua dulce)

- hasta **6 ONZAS** (pesar antes de cocinar) **POR SEMANA** de pescado del **océano o las bahías** (agua salada)

### *¿Cómo saber cuánto pescado debe comer?*

- 3 onzas de pescado tiene aproximadamente la medida de un mazo de cartas.
- 8 onzas o 1/2 libra de pescado crudo tiene aproximadamente el tamaño de un libro de tapa blanda.
- Puede comer pescado de las tiendas o restaurantes y pescado que sus amigos o familiares hayan pescado en la misma semana, pero no sume o sobrepase las cantidades recomendadas. Por ejemplo, si come 1/2 libra de pescado del océano que sus amigos o familiares hayan pescado, no coma más de 1/2 libra de pescado de los restaurantes esa misma semana.
- Si una semana come más de la cantidad recomendada de pescado, coma menos de la cantidad recomendada la semana siguiente.

### *Consejos para reducir el mercurio del pescado que usted consume:*

- Coma bagre, salmón, camarones y vieiras comprados en las tiendas, ya que tienen poco o nada de mercurio.
- Coma diferentes clases de pescado.
- Coma atún enlatado, que sea en trozos o dietético en trozos, ya que tiene menos mercurio que el atún blanco entero o en trozos.
- Nunca coma las entrañas del pescado.
- Coma pescados pequeños en vez de más grandes, ya que en general tienen menos mercurio.
- Asegúrese de seguir la orientación o consejos que se le brindan, ya que limpiar y cocinar el pescado no elimina el mercurio.

### *¿Planea embarazarse?*

Comience a seguir las recomendaciones de seguridad 1 año antes de estar embarazada si es posible. Así le dará a su cuerpo tiempo suficiente para eliminar el mercurio del pescado que ya ha estado consumiendo.